제주특별자치도 1
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단표
(1-2세 죽식형)

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담　당: 박은빈 영양사
▶발행일: 2026. 10. 28
※ 기관의 감수요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	치즈쌀죽 ②	단호박죽	조갯살죽 ⑱	소고기당근죽 ⑤⑥⑯	시리얼 ⑤⑥ / 우유②	녹두죽
점심	백미밥 북어두부국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 지리멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	김가루주먹밥 ⑤⑥ 부추장국 ⑤⑥ 소고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 배추김치 ⑨ 사과주스	보리밥 유부된장국 ⑤⑥ 생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥ 청경채나물 깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잔치국수 ⑤⑥ 닭다리살소금구이 ⑤⑮ 게맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨
오후간식	슈크림빵 ①②⑤⑥ 바나나	찐고구마 우유 ②	갈비만두 ⑤⑥⑩⑯⑱ 반시	카스텔라 ①②⑤⑥ 보리차	미니핫도그 ①②⑤⑥⑩⑮ 우유 ②	미니만주 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	423.9/18.1	428.8/17.3	405.2/14.4	409.5/15.9	482.7/20.8	449.7/18.7
날짜	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	들깨죽	두부죽 ⑤	흰살생선죽	채소죽	떠먹는요거트 ②	달걀양파죽 ①
점심	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰현미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 배추나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	돼지고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	꼬마김밥 ⑤⑥ 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 지리멸치당근조림 ⑤⑥ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	미니햄치즈롤 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 마시는요거트 ②	찐감자 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥ 배	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	닭죽 ⑮ 감귤	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	463.1/21.4	425.4/19.8	433.1/18.3	429.2/17.9	429.7/22.6	399.4/14.7
날짜	16[월]	17[화]	18[수] 국없는날	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	흑임자죽	지리멸치죽	애호박죽	소고기죽 ⑤⑥⑯	표고버섯죽	참치양파죽
점심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 흰살생선뭇국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 배추김치 ⑨ 감귤주스	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음 ①⑤ 깍두기 ⑨	미트소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 유부채소볶음 ⑤ 감자샐러드 ①⑤ 채소모둠피클
오후간식	찐고구마 매실차	초코크림치즈빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	어묵볶이 ⑤⑥ 수박	수제비 ⑤⑥ 파인애플	크로와상 ①②⑤⑥ 우유 ②	못난이주먹밥 둥글레차
열량(Kcal)/단백질(g)	401.7/14.6	451/18.5	394.7/15.4	410.1/18.6	459.8/19.4	441.4/12.9

날짜	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	브로콜리죽 ⑤⑥	달걀애호박죽 ①	치즈당근죽 ②	크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	타락죽 ②	들깨죽
점심	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부조림 ⑤⑥ 어묵채소볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰현미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 청경채굴소스조림 ⑤⑥⑱ 깍두기 ⑨	베이컨채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑯ 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살브로콜리조림 ⑤⑥⑨ 김자반 깍두기 ⑨	기장밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 고등어구이 ⑤⑦ 양상추유자청무침 배추김치 ⑨	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 맑은미역국 ⑤⑥ 돼지고기너비아니 ①⑤⑥⑩ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	연유풍당밀크브레드 ①②④⑤⑥ 우유 ②	찐감자 우유 ②	어묵바 ⑤⑥ 감귤	핫케이크 ①②⑤⑥ 바나나 / 옥수수차	미니치즈롤 ①②⑤⑥ 마시는요거트 ②	샤인머스켓 미숫가루라떼 ②⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	464.3/16.1	397.1/16.7	412.6/19.7	412.5/18.3	461.4/18.7	411/18.4

날짜	30[월]
오전간식	새우살죽 ⑨
점심	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 사과 / 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	461/21.2



원산지표시

쌀*		배추김치*		콩*
밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국산

축산물

소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
주찬 · 부찬	국 · 죽				
국내산(한우)	국내산(한우)	제주산	국내산	국산	

수산물

고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)		
국내산	원양산	국내산	러시아산		

식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)

진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
오징어(페루산)	다랑어(원양산)	돼지고기(외국산_미국, 캐나다, 스페인)	오리고기(국내산)		

알레르기 유발식품

식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.
①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩⑤대두(두부,유부,간장,된장,콩나물,)⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류(SO2 잔류량,10mg/kg이상함유)⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
※⑬아황산염의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

■ 식단 내 표시 사항 – **신선한 과일 및 채소** :주 3회 이상 – **심심한 날** :국 없는날
■ (**통합형**) 식단은 유아의 발달 특성에 따라 **만1-2세, 만3-5세**로 나누어 작성되나, 연령대가 다양한 기관의 특성을 고려하여 식제료 구입 및 조리 상 편의를 위해 **동일한 메뉴로** 작성합니다.
■ (**일반형**)만1-2세 통합형 식단을 기준으로 단맛, 짠맛, 신맛 등의 자극적인 메뉴는 최소화하여 작성되며 저작 작용 발달이 완전히 이루어지지 않은 점을 고려하여 구성되므로 식제료나 메뉴의 구성이 주부되거나 단조로울 수 있습니다.
■ (**식단유형**) **오전 간식 유형에 따라 일반형, 죽식형으로 구성합니다.**
■ **부모모니터링 급식관리 지표에 따라 오전·오후간식은 신선한 과일 및 채소 (찐감자, 찐고구마 등 포함) 가 주 3회 이상 제공되도록 구성합니다.**
■ **우유 및 유제품은 주 3회 이상(토요일 제외)구성합니다. (1인 1회 적정배식량 100ml)**

■ 나트륨 저감화 방안으로 삼삼한메이를 월 1회구성합니다.
■ 튀김의 빈번한 제공은 성장기 영유아에게 비만을 초래할 우려가 있으므로 월 2회 (중식식 포함)구성합니다.
■ 육류(소고기,돼지고기,닭고기등),어류(고등어,삼치등),해산물류,난류등 단백질 식품은 골고루구성합니다.
■ 수요일, 토요일은 한 그릇 메뉴(특식)로 구성합니다.
■ 채소 섭취의 정험을 공부하게 하기위해 제철채소를 사용한 다양한 메뉴로 구성합니다.
■ 저희 어린이집에서 제공되는 모든 레시피는 소금의 함량을 줄인 저염 레시피로 제공되고 있습니다.
■ 23년 가이드라인을 반영하여 간식으로 과채주스 등 어린이 기호식품 품질인증을 받은 제품을 월 2회 이상 제공합니다.
■ 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다. (변동 시에는 홈페이지 카페 당월 식단란 및 키즈노트 식단표에 안내해드립니다.)

공 립 일 도 2 동 어 린 이 집

제주특별자치도 1
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단표
(3세 죽식형)

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담　　당: 박은빈 영양사
▶발행일: 2026. 10. 28
※ 기관의 감수요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	치즈쌀죽 ②	단호박죽	조갯살죽 ⑱	소고기당근죽 ⑤⑥⑯	시리얼 ⑤⑥ / 우유 ②	녹두죽
점심	백미밥 북어두부국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 지리멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	김가루주먹밥 ⑤⑥ 부추장국 ⑤⑥ 소고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 배추김치 ⑨ 사과주스	보리밥 유부된장국 ⑤⑥ 생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥ 청경채나물 깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잔치국수 ⑤⑥ 닭다리살소금구이 ⑤⑮ 게맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨
오후간식	슈크림빵 ①②⑤⑥ 바나나	찐고구마 우유 ②	갈비만두 ⑤⑥⑩⑯⑱ 반시	카스텔라 ①②⑤⑥ 보리차	미니핫도그 ①②⑤⑥⑩⑮ 우유 ②	미니만주 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	652.2/27.9	624.7/25	623.4/22.2	630/24.4	707.7/30.4	656.9/27.1
날짜	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	들깨죽	두부죽 ⑤	흰살생선죽	채소죽	떠먹는요거트 ②	달걀양파죽 ①
점심	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰현미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 배추나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	돼지고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	꼬마김밥 ⑤⑥ 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 지리멸치당근조림 ⑤⑥ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	미니햄치즈롤 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 마시는요거트 ②	찐감자 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥ 배	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	닭죽 ⑮ 감귤	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	666.7/31.2	619.5/28.9	666.3/28.1	625.3/25.9	613.2/32.1	614.5/22.7
날짜	16[월]	17[화]	18[수] 국없는날	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	흑임자죽	지리멸치죽	애호박죽	소고기죽 ⑤⑥⑯	표고버섯죽	참치양파죽
점심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 흰살생선뭇국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 배추김치 ⑨ 감귤주스	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음 ①⑤ 깍두기 ⑨	미트소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 유부채소볶음 ⑤ 감자샐러드 ①⑤ 채소모둠피클
오후간식	찐고구마 매실차	초코크림치즈빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	어묵볶이 ⑤⑥ 수박	수제비 ⑤⑥ 파인애플	크로와상 ①②⑤⑥ 우유 ②	못난이주먹밥 둥글레차
열량(Kcal)/단백질(g)	618/22.4	658.8/26.9	607.2/23.8	630.9/28.7	672.4/28.3	679/19.8

날짜	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	브로콜리죽 ⑤⑥	달걀애호박죽 ①	치즈당근죽 ②	크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	타락죽 ②	들깨죽
점심	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부조림 ⑤⑥ 어묵채소볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰현미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 청경채굴소스조림 ⑤⑥⑱ 깍두기 ⑨	베이컨채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑯ 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살브로콜리조림 ⑤⑥⑨ 김자반 깍두기 ⑨	기장밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 고등어구이 ⑤⑦ 양상추유자청무침 배추김치 ⑨	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 맑은미역국 ⑤⑥ 돼지고기너비아니 ①⑤⑥⑩ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	연유풍당밀크브레드 ①②④⑤⑥ 우유 ②	찐감자 우유 ②	어묵바 ⑤⑥ 감귤	핫케이크 ①②⑤⑥ 바나나 / 옥수수차	미니치즈롤 ①②⑤⑥ 마시는요거트 ②	샤인머스켓 미숫가루라떼 ②⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	679.3/23.1	575.9/24	634.7/30.3	634.7/28.2	664.1/27.2	632.3/28.2

날짜	30[월]
오전간식	새우살죽 ⑨
점심	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 사과 / 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	674.2/31



원산지표시

쌀*		배추김치*		콩*	
밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
국내산	국내산	국내산	국내산	국산	

축산물

소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
주찬 · 부찬	국 · 죽				
국내산(한우)	국내산(한우)	제주산	국내산	국산	

수산물

고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)		
국내산	원양산	국내산	러시아산		

식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)

진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
오징어(페루산)	다랑어(원양산)	돼지고기(외국산_미국, 캐나다, 스페인)	오리고기(국내산)		

알레르기 유발식품

식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.
①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩⑤대두(두부,유부,간장,된장,콩나물,)⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류(SO2 잔류량,10mg/kg이상함유)⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
※⑬아황산염의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

■ 식단 내 표시 사항 – **신선한 과일 및 채소** :주 3회 이상 – **심심한 날** :국 없는날
■ (**통합형**) 식단은 유아의 발달 특성에 따라 **만1-2세, 만3-5세**로 나누어 작성되며, 연령대가 다양한 기관의 특성을 고려하여 식제료 구입 및 조리 상 편의를 위해 **동일한 메뉴로** 작성합니다.
■ (**일반형**)만1-2세 통합형 식단을 기준으로 단맛, 짠맛, 신맛 등의 자극적인 메뉴는 최소화하여 작성되며 저작 작용 발달이 완전히 이루어지지 않은 점을 고려하여 구성되므로 식제료나 메뉴의 구성이 주부되거나 단조로울 수 있습니다.
■ (**식단유형**) **오전 간식 유형에 따라 일반형, 죽식형으로 구성합니다.**
■ **부모모니터링 급식관리 지표에 따라 오전·오후간식은 신선한 과일 및 채소 (찐감자, 찐고구마 등 포함) 가 주 3회 이상 제공되도록 구성합니다.**
■ **우유 및 유제품은 주 3회 이상(토요일 제외)구성합니다. (1인 1회 적정배식량 100ml)**

■ 나트륨 저감화 방안으로 삼삼한메이를 월 1회구성합니다.
■ 튀김의 빈번한 제공은 성장기 영유아에게 비만을 초래할 우려가 있으므로 월 2회 (중식식 포함)구성합니다.
■ 육류(소고기,돼지고기,닭고기등),어류(고등어,삼치등),해산물류,난류등 단백질 식품은 골고루구성합니다.

■ 수요일, 토요일은 한 그릇 메뉴(특식)로 구성합니다.
■ 채소 섭취의 정험을 공부하게 하기위해 제철채소를 사용한 다양한 메뉴로 구성합니다.
■ 저희 어린이집에서 제공되는 모든 레시피는 소금의 함량을 줄인 저염 레시피로 제공되고 있습니다.

■ 23년 가이드라인을 반영하여 간식으로 과채주스 등 어린이 기호식품 품질인증을 받은 제품을 월 2회 이상 제공합니다.
■ 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다. (변동 시에는 홈페이지 카페 당월 식단란 및 키즈노트 식단표에 안내해드립니다.)

공 립 일 도 2 동 어 린 이 집